

Přílohy:

Příloha č. 1: Seznam tabulek a grafů

- Tabulka č. 1 Pohlaví respondentů, str. 29
- Tabulka č. 2 Vysoká škola, str. 31
- Tabulka č. 3 Obor studia, str. 32
- Tabulka č. 4 Význam pojmu psychosomatické onemocnění, str. 33
- Tabulka č. 5 Opakující se zdravotní obtíže v průběhu studia, str. 33
- Tabulka č. 6 Opakující se zdravotní obtíže, str. 34
- Tabulka č. 7 Výčet nejčastějších opakujících se zdravotních obtíží, str. 34
- Tabulka č. 8 Diagnostikované psychosomatické onemocnění v průběhu studia, str. 35
- Tabulka č. 9 Nejčastější diagnostikované psychosomatické onemocnění, str. 35
- Tabulka č. 10 Lékař a psychická stránka zdravotního problému – diagnostikované onemocnění, str. 35
- Tabulka č. 11 Lékař a psychická stránka zdravotního problému, str. 36
- Tabulka č. 12 Stres a vznik onemocnění, str. 37
- Tabulka č. 13 Stres v průběhu studia, str. 37
- Tabulka č. 14 Činnosti pro odbourávání stresu, udržení psychické pohody, str. 38
- Tabulka č. 15 Čas na provozování antistresových činností, str. 38
- Tabulka č. 16 Udržování zdravého životního stylu, str. 39
- Tabulka č. 17 Změna životního stylu studiem na vysoké škole, str. 40
- Tabulka č. 18 Studium a kouření, str. 40
- Tabulka č. 19 Studium a kouření – kuřáci, str. 41
- Tabulka č. 20 Studium a alkohol, str. 41
- Tabulka č. 21 Pravidelnost stravování v průběhu studia, str. 42
- Tabulka č. 22 Studium a kvalita spánku, str. 42
- Tabulka č. 23 Studium a léčba nemocí, str. 43
- Tabulka č. 24 Životní styl a zkouškové období, str. 44
- Tabulka č. 25 Informován/a o možnostech prevence, str. 44
- Tabulka č. 26 Zdroje informací o prevenci, str. 45
- Tabulka č. 27 Důležitost prevence, str. 45
- Tabulka č. 28 Fakulta – opakující se zdravotní obtíže, str. 47
- Tabulka č. 29 Fakulta – diagnostikované psychosomatické onemocnění, str. 48
- Tabulka č. 30 Fakulta – stres v průběhu studia, str. 49
- Tabulka č. 31 Fakulta – změna životního stylu studiem na vysoké škole, str. 50

- Graf. č. 1 Pohlaví respondentů, str. 29
- Graf. č. 2 Věk respondentů, str. 30
- Graf. č. 3 Studium na vysoké škole, str. 30
- Graf. č. 4 Význam pojmu psychosomatické onemocnění, str. 33
- Graf. č. 5 Opakující se zdravotní obtíže v průběhu studia, str. 34
- Graf. č. 6 Lékař a psychická stránka zdravotního problému – diagnostikované onemocnění, str. 36
- Graf. č. 7 Lékař a psychická stránka zdravotního problému, str. 36
- Graf. č. 8 Stres a vznik onemocnění, str. 37
- Graf. č. 9 Čas na provozování antistresových činností, str. 39
- Graf. č. 10 Udržování zdravého životního stylu, str. 39
- Graf. č. 11 Změna životního stylu studiem na vysoké škole, str. 40
- Graf. č. 12 Studium a alkohol, str. 41
- Graf. č. 13 Pravidelnost stravování v průběhu studia, str. 42
- Graf. č. 14 Studium a kvalita spánku, str. 43
- Graf. č. 15 Studium a léčba nemocí, str. 43
- Graf. č. 16 Informován/a o možnostech prevence, str. 45

Dotazník

1. Pohlaví
 - a) muž
 - b) žena

2. Věk:
.....

3. Studoval/a jste nebo studujete VŠ?
 - a) ano
 - b) ne

4. Kterou vysokou školu jste studoval/a nebo studujete?
.....

5. Jaký konkrétní obor jste studoval/a nebo studujete?
.....

6. Co podle Vás znamená pojem psychosomatické onemocnění?
 - a) psychické problémy způsobí onemocnění
 - b) vliv současného onemocnění na psychiku
 - c) jakékoliv psychiatrické onemocnění

7. Trpěl/a jste nebo trpíte v průběhu studia nějakými zdravotními obtížemi, které se opakovaly či opakují?
 - a) ano, jakými:.....
 - b) ne

8. Bylo Vám v průběhu Vašeho studia na VŠ diagnostikováno nějaké psychosomatické onemocnění?
 - a) ano, jaké:.....
 - b) ne (pokračujte otázkou č. 10)

9. Řešil s Vámi někdy lékař psychickou stránku Vašeho zdravotního problému?
 - a) ano
 - b) ne

10. Myslíte si, že stres může být spojen se vznikem onemocnění?
 - a) ano
 - b) ne

11. Pociťoval/a jste či v současné době pociťujete v průběhu studia stres?
 - a) ano, často
 - b) občas
 - c) nevím
 - d) málokdy
 - e) ne, nikdy

12. Jak jste se udržoval/a, udržujete během studia v psychické pohodě, popř. zbavoval/a, zbavujete se stresu?
- a) Sport
 - b) Četba
 - c) Příroda
 - d) Konzumace většího množství alkoholu
 - e) Divadlo, kino
 - f) Sledování televize (seriály, filmy)
 - g) TV hry, PC hry
 - h) Čas, trávený s přáteli
 - i) Čas, trávený s rodinou
 - j) Cigarety
 - k) Relaxační činnosti (sauna, masáže, kosmetika...)
 - l) Relaxační techniky (např. jóga) a meditace
 - m) Odpočívám, „nic nedělám“
 - n) Nemám činnost, která by mi sloužila k odbourání stresu
 - o) Jiné:.....
13. Měl/a jste nebo máte během studia dostatek času na pravidelné provozování těchto činností (viz otázka 12)?
- a) ano
 - b) spíše ano
 - c) spíše ne
 - d) ne
14. Snažil/a jste se, snažíte se během studia dodržovat zásady zdravého životního stylu?
- a) ano
 - b) spíše ano
 - c) spíše ne
 - d) ne
15. Změnil se Váš životní styl kvůli studiu na VŠ?
- a) ano 1) pozitivně
 2) negativně
 - b) nevím
 - c) ne
16. Změnil se během vašeho studia vztah k cigaretám?
- a) jsem nekuřák/čka
 - b) ano, začal/a jsem kouřit
 - c) ano, kouřím více
 - d) ano, kouřím méně
 - e) ne, kouřím stejné množství jako před nástupem na VŠ
17. Změnil se během vašeho studia vztah k alkoholu?
- a) jsem abstinent
 - b) ano, konzumuji alkohol více
 - c) ano, konzumuji alkohol méně
 - d) ne, konzumuji ho podobné množství jako dříve

18. Mohl/a jste, můžete se v průběhu studia stravovat pravidelně?
- a) ano, v dostatečném čase
 - b) ano, ale ve spěchu
 - c) ne, časové možnosti mi to nedovolují
 - d) pravidelnost stravování neřeším
19. Mělo či v současné době má studium vliv na kvalitu Vašeho spánku?
- a) nepociťuji změnu
 - b) jen v náročnějších obdobích studia
 - c) pociťuji nedostatek spánku opakovaně
20. Pokud jsem byl/a v průběhu studia nemocný/á, měl/a jsem možnost se v klidu léčit:
- a) ano, po celou dobu nemoci
 - b) ano, ale jen v akutním stádiu nemoci
 - c) ne, navštěvuji školu i s nemocí (nemohu si dovolit absenci)
21. Jakým způsobem ovlivnilo, ovlivňuje zkuškové období kvalitu Vašeho životního stylu?
- a) méně spím
 - b) přejídám se
 - c) nedostatečně se stravuji
 - d) více kouřím
 - e) více konzumuji alkohol
 - f) nemám dostatek času na svoje zájmy, relaxaci
 - g) cítím se stresovaný/á
 - h) jiné:.....
 - i) udržuji si stálou kvalitu životního stylu
22. Byl/a jste někdy informován/a o možnostech prevence před psychosomatickým onemocněním?
- a) ano, jak:.....
 - b) ne
23. Myslíte si, že tento typ prevence je důležitý?
- a) ano
 - b) ne

Psychosomatická onemocnění

Setkali jste se někdy s tímto pojmem?

Psychosomatická onemocnění jsou skupinou chorob, které nejčastěji vznikají na podkladě dlouhodobého působení stresu.

Jde o „jev“, kdy naše psychické problémy, nepohoda a právě působení stresu způsobí zjevné fyzické onemocnění.

Můžeme mezi ně zařadit například onemocnění jako je bolest hlavy či migréna, deprese, různé poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie), kožní onemocnění, žaludeční vřed aj.

Přemýšleli jste o tom, že Vám studium může přinést více stresových situací?

Zamýšleli jste se nad tím, zda nemohou být nějaké Vaše zdravotní problémy způsobeny zátěží na Vaši psychiku?

Přemýšleli jste o tom, že je pro Vaši psychickou pohodu potřeba dodržovat zdravý životní styl či psychohygienu?

Řešili jste někdy s lékařem, zda Vaše onemocnění nemůže být vyvoláno na podkladě stresových či zátěžových situací?

Jak tedy můžeme psychosomatickým onemocněním předcházet?

Dodržujte zásady zdravého životního stylu.

Každý den si najděte chvíli času na odpočinek bez ohledu na množství povinností.

Nezapomínejte na své záliby.

V případě velké psychické zátěže se nebojte vyhledat odbornou pomoc.

Trápí-li Vás opakovaně nějaké onemocnění, porad'te se s lékařem, zda nemůže být psychosomatického původu.

A hlavně, myslete především na sebe! 😊